COLABORAN

asociación jiennense cáncer de mama ajicam

Sierras de Jaén AGUA MINERAL NATURAL

ORTOPEDIA TÉCNICA LOPEZ

guadalkayak turismo activo

Melgarejo® Aceite de Oliva Virgen Extra

NOAJA

ENTRE PINARES DEL MERCADILLO

GARCÍAFÉRRIZ ORTOPEDIA

Cristo Rey CLINICA

Frutas Cuenca s.l.

CATENA 3 ARTES GRAFICAS

LASER CENTRO MÉDICO | L2: 2000 ESPECIALIZADO

XXIII CARRERA POPULAR POR LA SALUD

CarreraPopularSaludJaen

@CarreraSalud_JA

CarreraPopularSaludJaen

RECOMENDACIONES

- Ejercicio físico y alimentación, dos caras de una misma moneda.
- La práctica habitual de ejercicio mejora tu salud.
- En la alimentación, sigue una dieta saludable. La dieta mediterránea es rica en sabor y salud.
- Para realizar esta prueba entrénate unas semanas antes.
- Utiliza calzado cómodo y no de estreno.
- Desayuna dos horas antes de la Carrera.
- Calienta y estira antes y después de la Carrera.
- Dosificar el esfuerzo, tratando de mantener el ritmo regular.
- Solicita ayuda médica si lo necesitas.
- Al finalizar, no pares bruscamente, sécate el sudor, abrígate e ingiere líquidos.
- La práctica regular de ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades cardio-vasculares.

ITINERARIO

SALIDA: Plaza de San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución, Roldán y Marín, Madre Soledad Torres Acosta, Jardinillos, Millán de Priego, Carretera de Córdoba, Puerta de Martos, Magdalena Baja, Santo Domingo, Martínez Molina, Alcalá Wenceslada, Almendros Aguilar, Plaza de la Merced, Merced Alta, Frente a Jesús, Cantón de Santa Ana, Conde, Plaza Cruz Rueda, Obispo González, Plaza de Santa María, Campanas, Plaza de San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución, Virgen de la Capilla, Tablerón, Portillo de San Jerónimo, Sixto Cámara, Avda. de Granada, hasta instalaciones deportivas de "La Salobreja", **META.** https://goo.gl/KyBlNc

RECORRIDO APROX.: 5800 Metros

Inscripción On-Line: www.dipujaen.es

XXIII CARRERA POPULAR POR LA SALUD

CarreraPopularSaludJaen

@CarreraSalud_JA

CarreraPopularSaludJaen

CONSEJERÍA DE SALUD

CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

JUNTA DE ANDALUCIA

Décimo Gran Premio de Carreras populares JAÉN PARAÍSO INTERIOR 2018

Jaén PARAÍSO INTERIOR

XXIII CARRERA POPULAR POR LA SALUD

Domingo, 4 de marzo de 2018—10:00

Organiza

Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales

Inscripciones en www.dipujaen.es

Organización

CarreraPopularSaludJaen

@CarreraSalud_JA

CarreraPopularSaludJaen

IV PLAN ANDALUZ DE SALUD

Patronato Municipal de Deportes de Jaén

DIPUTACIÓN DE JAÉN

www.dipujaen.es

INSCRIPCIONES ON-LINE

www.dipujaen.es

- **Del 1 al 20** (hasta las 14:00 h) **de febrero** de 2018.
- Precio.
  - 1€ para las categorías Infantil, Cadete y Junior.
  - 3€ para el resto de categorías.
- INSCRIPCIÓN LIMITADA A 3500 DORSALES
- Sólo podrán inscribirse los nacidos antes del 2009.

NOVEDADES

- Fotografía y vídeo de llegada de cada participante entrando a meta.
- Retransmisión en *streaming* de la prueba.
- Diploma de participación para cada participante.
- Resultados en directo.

RECOGIDA DE DORSALES

Para aquellas personas inscritas sólo en esta prueba y que no participen en el Décimo Gran Premio de Carreras Populares.

- Del 22 de febrero al 2 de marzo de 2018 en la Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén, Paseo de la Estación, 15.
- Horario de 9:00h a 14:00h de lunes a viernes.
- Horario de 17:00h a 20:00h lunes, 26 de febrero.

CATEGORÍAS HOMBRES Y MUJERES

- **Infantil**. 10 a 12 años. Nacido entre 2006 y 2008.
- **Cadete**. 13 a 15 años. Nacido entre 2003 y 2005.
- **Junior**. 16 a 19 años. Nacido entre 1999 y 2002.
- **Senior**. 20 a 35 años. Nacido entre 1983 y 1998.
- **Veterano/a A**. 36 a 40 años. Nacido entre 1978 y 1982.
- **Veterano/a B**. 41 a 45 años. Nacido entre 1973 y 1977.
- **Veterano/a C**. 46 a 50 años. Nacido entre 1968 y 1972.
- **Veterano/a D**. 51 a 55 años . Nacido entre 1963 y 1967.
- **Veterano/a E**. 56 a 60 años. Nacido entre 1958 y 1962.
- **Veterano/a F**. Más de 60 años, Nacido en 1957 o antes.
- **Personas con Discapacidad**. Nacido en 2000 o antes. Para poder inscribirse en esta categoría, el/la participante deberá tener un mínimo de un 33% en su grado de minusvalía, enviando fotocopia del certificado correspondiente expedido por el Centro Base a la dirección de correo electrónico: deportes@dipujaen.es

SORTEOS ENTRE LOS PARTICIPANTES QUE FINALICEN LA CARRERA

Se sortearán lotes de regalos y material deportivo entre todos los participantes que lleguen a la meta.

PREMIOS

Se premia a los tres primeros y a las tres primeras de las categorías citadas anteriormente. Los premios o trofeos no son acumulables.

- **Primeros/as:** Trofeo y lote de material deportivo.
- **Segundos/as:** Trofeo y lote de material deportivo.
- **Terceros/as:** Trofeo y lote de material deportivo.

PREMIOS ESPECIALES A LA PARTICIPACIÓN

- **Para clubes de atletismos y asociaciones deportivas:**
  2 vales de material deportivo, 1° de 200€ y 2° de 100€ para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.
- **Para centros educativos.**
  2 vales de material deportivo, 1° de 200€ y 2° de 100€ para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.
- **Para asociaciones (excluidas las deportivas)**
  2 vales de material deportivo, 1° de 200€ y 2° de 100€ para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.

NORMAS

- Las personas inscritas aceptan expresamente todas las normas de la Carrera.
- Es obligatorio pasar un control para acceder a la zona de salida, de lo contrario será descalificado al finalizar la prueba.
- La salida de la Carrera será a las 10:00 horas de la mañana.
- Será descalificado todo aquel participante que no realice todo el recorrido completo y/o dé muestras de un comportamiento no deportivo ó corra con un número de dorsal distinto al de la inscripción.
- Se establecerán dos líneas de salida, la primera para mayores de 15 años y la segunda para menores de entre 10 y 15 años.
- Habrá un coche escoba para aquellos participantes que no puedan terminar la prueba.
- El control de llegada se cerrará pasados 30 minutos después de llegar el primer corredor.
- En la llegada habrá una zona donde se ubicará asistencia médica, controles y avituallamiento.
- Finalizada la Carrera se hará entrega de los trofeos y se realizarán los sorteos de premios.
- Los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan la cesión de imágenes y datos, para su publicación en cualquier comunicación acerca de la carrera en distintos medios de comunicación.
- A todos los participantes se les dará agua y fruta.
- La Organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los atletas participantes. Igualmente las personas inscritas declaran estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hacen bajo su responsabilidad eximiendo a la organización de la prueba de dicha responsabilidad.

COLABORAN

Diputación de Jaén

Colegio Oficial de Farmacéuticos de **Jaén**

Ilustre Colegio Oficial de Dentistas de **Jaén**

COLMED|Jaén
Ilustre Colegio Oficial de Médicos de **Jaén**

105 años cuidando la vida
I Centenario del Colegio Oficial de Enfermería de Jaén
Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de **Jaén**

Colegio Oficial de Veterinarios de **Jaén**

Colegio Oficial de Trabajo Social de Jaén

aecc Contra el Cáncer

RealJaénCF

Fundación RFEF

Tarjeta de Donante de Órganos y Tejidos
Multiplica el valor de tu vida.

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD
Coordinación Autonómica de Trasplantes

061 Emergencias Sanitarias Andalucía